



園芸を楽しむことで

得られる

#ビタミンFの
驚きの効果

Flower

太陽をあびて
植物に触れ合うことで
気分転換に!



花を咲かせる喜びが
心を健やかに
保ってくれます。
ぜひ、お子様と一緒に
おうち園芸を!

2008 「高齢者のガーデニング作業に関する調査」 カンザス大学 S.A.Park、C.Shoemsker

#ビタミンFには私たちの心を癒してくれる“ちから”があります。

そんな体験を #ビタミンF をつけ

ぜひSNSに投稿してくださいね。

